

予 定 献 立 表

さざなみっこ保育園

2022年4月分

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| <p>～ご入園、ご進級おめでとうございます～</p> <p>春の暖かな日差しの中、新しい環境での生活がスタートしました。健やかな成長には「早寝・早起き・朝ごはん、そして運動」のリズムがとても大切です。朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っていきましょう。</p> <div style="text-align: center;">  </div> | | | | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>1</p> <p>もずく丼 みそ汁(山東菜,ふ) 土佐和え ゼリー</p> <p>入園式</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,牛乳,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,焼きそば,薄力粉,きび砂糖 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,さんとうさい,きゅうり,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 コーンのお焼き</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>2</p> <p>ごはん カレーライス(ポーク) 果物</p> <p><small>【赤】豚かた肉,鶏レバー,竹輪 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p> </div> </div> | | | | | | |
| <p>4</p> <p>ロールパン ポークビーンズ(レバー) スティックキュウリ オレンジ</p> <p><small>【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,牛乳 【黄】ロールパン,スバゲティ麺,油,精白米 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,きゅうり,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 三月菓子</p> | <p>5</p> <p>麦ご飯 すまし汁(小松菜,しめじ) 鮭のごま味噌焼き 冬瓜の煮物 いちご</p> <p><small>【赤】しらす,さけ,鶏,もも,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,ごま,きび砂糖,ごま油,薄力粉,油 【緑】こまつな,しめじ,とうがん,にんじん,さやいんげん,いちご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p> | <p>6</p> <p>あわご飯 みそ汁(冬瓜,山東菜) 豚肉のケチャップ煮 粉ふきいも(青のり) バナナ</p> <p><small>【赤】豚かた,牛乳,木綿豆腐 【黄】精白米,あわ,油,じゃが芋 【緑】とうがん,さんとうさい,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,あおのり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 そべポーボー</p> | <p>7</p> <p>麦ご飯 みそ汁(からし菜,じゃが芋) 鯖のカレー焼き 人参シソ りんご</p> <p><small>【赤】さば,しらす,豚かた 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ごま油,油,きび砂糖 【緑】からし菜,にんじん,ネギ,たまねぎ,ニラ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり チーズ</p> | <p>8</p> <p>麦ご飯 ゆし豆腐 肉じゃが キャベツサラダ</p> <p><small>【赤】ゆし豆腐,牛かた,ローズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,じゃが芋,ごま油,きび砂糖,食パン 【緑】ネギ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,みかん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ジャムサンド</p> | <p>9</p> <p>野菜そば 果物</p> <p><small>【赤】豚肉,カマコ,大豆 【黄】沖縄そば,油,砂糖,精白米 【緑】にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,真昆布,りんご,梅干し,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 みそおにぎり</p> | |
| <p>11</p> <p>ふりかけご飯 みそ汁(白菜,大根,しいたけ) 生揚げのそぼろ煮(春雨) さつま芋の甘煮 ヨーグルト</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,生揚げ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,油,はるさめ,さつま芋,はちみつ 【緑】はくさい,大根,しいたけ,にんじん,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 ピザトースト</p> | <p>12</p> <p>麦ご飯 みそ汁(キャベツ,えのき) 魚の塩焼き アスパラソテー りんご</p> <p><small>【赤】べにざけ,豚かた,しらす,油揚げ 【黄】精白米,おし麦,米粉,油,じゃが芋,きび砂糖,ごま油 【緑】キャベツ,えのき,コーン,たまねぎ,パセリ,乾アスパラガス,たけのこ,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜と梅しそおにぎり</p> | <p>13</p> <p>あわご飯 すまし汁(冬瓜,水菜) 松風焼き 白菜の和え物 オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,まぐろ,缶詰,牛乳,きな粉 【黄】精白米,あわ,パン粉,油,きび砂糖,ごま,すずでん粉,黒砂糖 【緑】とうがん,きょうな,たまねぎ,はくさい,にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖くずもち</p> | <p>14</p> <p>麦ご飯 みそ汁(大根) ハニースパイシーチキン 野菜炒め(もやし,ひじき) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏,もも,豚かた 【黄】精白米,おし麦,はちみつ,油 【緑】大根,大根,葉,にんにく,にんじん,キャベツ,りょうとうもやし,ひじき,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ツナマヨおにぎり</p> | <p>15</p> <p>焼きそば みそ汁(厚揚げ,ねぎ) 小松菜とコーンのゴマ和え パイン缶</p> <p><small>【赤】豚かた,生揚げ 【黄】中華めん,ごま油,ごま,きび砂糖,精白米,マヨドレ 【緑】たまねぎ,にんじん,しいたけ,キャベツ,ピーマン,ネギ,こまつな,コーン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司</p> | <p>16</p> <div style="text-align: center;">  <p>親子遠足</p> </div> | |
| <p>18</p> <p>あわご飯 みそ汁(白菜,しいたけ) チキンマレード煮 きんぴら風煮(れんこん) シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】鶏,手羽,豚ひき肉,牛乳,豆乳,ツナ缶 【黄】精白米,あわ,油,シークワサーゼリー,薄力粉 【緑】はくさい,しいたけ,オレンジ,マレード,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 スコーン</p> | <p>19</p> <p>麦ごはん(油みそ) すおめん汁 食育からし菜チャンプルー のりんご 日</p> <p><small>【赤】ツナ缶,沖縄豆腐,豚かた,鶏卵 【黄】精白米,きび砂糖,油,すおめん汁 【緑】しいたけ,ネギ,からし菜,にんじん,たまねぎ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p> | <p>20</p> <p>麦ご飯 すまし汁(大根,わかめ,ねぎ) 鯖の味噌煮(玉ねぎ) 野菜炒め(青菜) みかん缶</p> <p><small>【赤】さば,豚かた,ジョア 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】大根,わかめ,ネギ,しょうが,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,りょうとうもやし</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア(マスカット)80 ロールパン(ウインナー)</p> | <p>21</p> <p>お弁当です</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">麦茶 鮭おにぎり</p> | | <p>22</p> <p>あわご飯 マーボー豆腐 ナムル(春雨) ヨーグルト</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,鶏ささ身,牛乳,豆乳 【黄】精白米,あわ,きび砂糖,ごま油,はるさめ 【緑】にんじん,しいたけ,たまねぎ,にんにく,しょうが,ごぼう,れんこん,さきょうり</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 むし芋</p> | <p>23</p> <p>ごはん カレーライス(根菜) 果物</p> <p><small>【赤】豚かた,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,オリブ油,きび砂糖 【緑】たまねぎ,にんじん,れんこん,しょうが,にんにく,沖縄もずく,きゅうり,みかん,キャベツ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 おかかおにぎり</p> |
| <p>25</p> <p>納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー バナナ</p> <p>誕生会</p> <p><small>【赤】納豆,豚かた,カマコ,沖縄豆腐 【黄】精白米,おし麦,ごま油,さつま芋,バター,きび砂糖 【緑】大根,しいたけ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ニラ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜ジュース 誕生日ケーキ</p> | <p>26</p> <p>麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ) ポークのアップルソース 野菜炒め(キャベツ,ピーマン) オレンジ</p> <p><small>【赤】豚かた,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,おし麦,きび砂糖,油 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ネギ,りんご,キャベツ,にんじん,りょうとうもやし,ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 青菜おにぎり</p> | <p>27</p> <p>竹の子ご飯 みそ汁(チンゲン菜,絹ごし) 鮭の塩焼き かぼちゃサラダ りんご</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,豆腐,しらす,さけ,牛乳,牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,マヨドレ,強力粉,黒砂糖 【緑】たけのこ,にんじん,チンゲンサイ,かぼちゃ,きゅうり,りんご,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">酪農牛乳 黒糖カステラ</p> | <p>28</p> <p>スパゲティナポリタン アーサー汁 ブロッコリーソテー フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】豚かた,チーズ,豆腐,しらす,チーズ 【黄】スパゲティ麺,オリブ油,油,精白米,ごま,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,トマト,ピーマン,あおさ,ブロッコリー,コーン,にんじん,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり チーズ(鉄分)</p> | <p>29</p> <p style="text-align: center;">昭和の日</p> <div style="text-align: center;">  </div> | | <p>30</p> <p>親子丼 みそ汁(白菜,トマト) 果物</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,油,全粒粉,薄力粉,きび砂糖 【緑】にんじん,たまねぎ,ピーマン,根深ねぎ,はくさい,トマト,カマ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり</p> |

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

◀アレルギー食品表示を規定されている食品▶

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生